

Fisch - Spinat - Auflauf

Zutaten für 4 Personen

- 800 g Zanderfilet (oder Seelachs)
- 4 Zwiebeln
- 800 g Tiefkühl- Blattspinat
- 200 g Tomaten
- 200 g Sahne
- 150 g Tomatenmark
- 200 g geraspelten Käse
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- 40 g Butter
- 1 Teelöffel Speisestärke
- 1 zerdrückte Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Fisch waschen, trockentupfen, salzen und pfeffern.

Zwiebeln in Ringe schneiden und in 20 g heißer Butter andünsten, Spinat zugeben und ca. 10 min. dünsten und würzen.

Zusammen mit den gehäuteten Tomaten in einer Form geben, Fisch drauflegen.

Sahne, Tomatenmark, Stärke und Gewürze verrühren und drüber gießen.

Käse und restliche Butter in Flocken darauf verteilen.

Backen: ca. 45 min. bei 200° C
 ca. 45 min. bei 160° C im Umluftherd

Als Beilage reicht man z.B. warmes Baguette mit Kräuterbutter.



Buenos Appetit